



4月 こんだてのおしらせ



青森市単独給食実施校

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	ひとこと
	主食	のりもの	おかずのい						
9 (火)	ごはん	牛乳	さつまい 県産たれ付き肉団子(1年~3年:1こ、4年~職員:2こ) きんぴらごぼう	ごはん さつまいも さとう ごま油	牛乳、ぶた肉 油あげ、みそ 肉だんご さつまいも	大根、こんにやく 長ねぎ ごぼう、にんじん 干しいたけ	594	22.6	今年度の給食がはじまります
10 (水)	ごはん	牛乳	かきたまみそ汁・たれ付きチキンハンバーグ ゆで野菜(もやし、ほうれん草、にんじん) 揚げごまドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、たまご とうふ、みそ チキンハンバーグ	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、長ねぎ もやし、ほうれん草	567	22.8	新しい教室で、学級の仲間や先生と気持ちのよい給食時間を過ごしましょう。
11 (木)	ごはん	牛乳	ひつまみ さばみそ煮・切り干し大根の炒め物	ごはん 米油 ひつまみ さとう	牛乳 とり肉、油あげ さつまいも さばみそ	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、切り干し大根	603	25.7	
12 (金)	ニューコッペパン	牛乳	ポトフ マカロニミートソース・角チーズ	ニューコッペパン マカロニ じゃがいも さとう	牛乳 ポークフランクフルト ぶたひき肉 角チーズ	玉ねぎ、にんじん キャベツ しめじ、トマト マッシュルーム	667	25.9	
15 (月)	ごはん	牛乳	えびボールと豆腐のすまし汁・ちらし寿司の具 錦糸卵・お祝いいちごゼリー(学配)	ごはん さとう いちごゼリー	牛乳、えびボール とうふ、とり肉 たまご、油あげ かまぼこ	にんじん、しめじ ごぼう、れんこん えだ豆、干しいたけ	557	25.8	入学・進級お祝い献立
16 (火)	ゆで中華めん	牛乳	しょうゆラーメン ショーロンポー・ひき肉とキャベツの炒め物	ゆで中華めん 米油	牛乳 とり肉、なると ショーロンポー ぶたひき肉	もやし、メンマ 干しいたけ、長ねぎ しょうが、キャベツ にんじん、ピーマン	511	24.6	入学、進級をお祝いして15日に、すまし汁とちらし寿司の具、いちごゼリーがつかます。ごはんの上に、たまごちらし寿司の具を上手のせて食べましょう。
17 (水)	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ・フレンチドレッシング	麦ごはん じゃがいも、米油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ、ツナ	にんじん、玉ねぎ アップルソース キャベツ、きゅうり	648	22.9	
18 (木)	ごはん	牛乳	竹の子とわかめのみそ汁・ホキフライ・バックソース ゆで野菜(小松菜、もやし)・昆布つゆ	ごはん サラダ油	牛乳 わかめ、とうふ 油あげ、みそ ホキフライ	竹の子、にんじん 干しいたけ、長ねぎ 小松菜、もやし	532	20.9	
19 (金)	食パン	牛乳	ミネストローネ・鶏肉のピカタ ほうれん草とコーンのソテー・いちごジャム	食パン マカロニ 米油、ジャム	牛乳 ベーコン とり肉のピカタ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、トマト ほうれん草、コーン	609	24.2	
22 (月)	ごはん	牛乳	五目中華スープ・シュウマイ(2こ) リャンパンサンスー・中華ドレッシング	ごはん 春雨 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 シュウマイ	白菜、にんじん メンマ、干しいたけ 長ねぎ、きゅうり	515	22.0	今月の青森産品
23 (火)	ごはん	牛乳	豚汁・キャベツ入り平つくね ふきの炒め物	ごはん じゃがいも さとう ごま油	ぶた肉、みそ 高野とうふ キャベツ入り平つくね さつまいも	玉ねぎ、にんじん、ふき 干しいたけ、ごぼう 長ねぎ、こんにやく りんごジュース	541	16.8	《青森市産》 こめ(まっしぐら)
24 (水)	ごはん	牛乳	せんべい汁【青森県の郷土料理】・にしん照り煮 ゆで野菜(キャベツ、にんじん)・野菜入り和風ドレッシング	ごはん せんべい ドレッシング	牛乳 とり肉、油あげ にしん照りに	大根、にんじん ごぼう、干しいたけ 長ねぎ、キャベツ	582	23.7	《青森県産》 牛乳、中華めん
25 (木)	ごはん	牛乳	あさりと豆腐のみそ汁 豚丼の具・りんごとお米のプリン(学配)	ごはん 米油 プリン	牛乳 あさり、とうふ 油あげ、みそ ぶた肉	しょうが、小松菜 にんじん、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン こんにやく	555	24.9	パン、肉だんご アップルソース りんごジュース りんごとお米のプリン
26 (金)	りんごパン	牛乳	クリームシチュー・豆腐入りチキンハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、きゅうり) サウザンアイランドドレッシング	りんごパン じゃがいも ドレッシング	牛乳、ぶた肉 とうふハンバーグ チーズ	玉ねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり	702	26.9	
30 (火)	ごはん	牛乳	ワンタンスープ・ひじき入り鶏つくね チンジャオロースー	ごはん ワンタン 米油、でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 ひじき入りとりつくね	白菜、にんじん メンマ、干しいたけ 竹の子、ピーマン にんにく、しょうが	596	26.9	

◆ こんだては都合により変更する場合があります。

◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。

◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

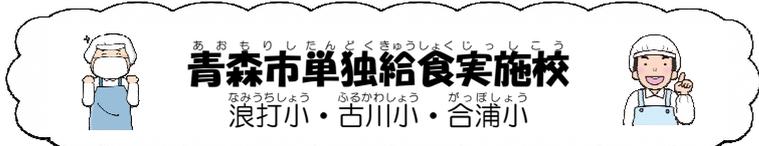
こ入学・ご進級おめでとようございます

安全・安心な給食を届けます!

きょうしゅくは たのしいよ!

単独給食実施校は、学校内にある調理室で給食を作っている学校のことで、青森市内には3校あります。今年度も、みなさんが安全・安心でおいしい給食を食べられるようにがんばりますので、よろしくお願ひいたします。

プロのちょうりいんさんがおいしくつくります
みんながげんきにおおきくなるためのえいようも
たっぷりはいっています



こんだてのおしらせ(アレルギーつき)

- * 青森市の給食には【そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、バナナ、魚卵】を使用していません。
(ただし、原材料に使用していないものであっても、同一工場、製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があります。)
- * ●は原材料由来のアレルギーです。○は同一工場、製造ラインで使用されるなどの理由により、アレルギーが含まれる可能性があるもので、法律で表示が義務付けられていないため、わかる範囲で表示しています。
- * ごはん、麦ごはん、種類、パン類のアレルギーは、最大値を記載しておりますが、詳細は加工工場により異なります。詳細は 教育委員会事務局学校給食課 (TEL: 017-718-1864) にお問い合わせください。

実施日	こんだて	特定原材料(表示の義務)														その他				
		小麦(グルテン)	そば	卵	落花生(ピーナッツ)	アーモンド	カシューナッツ	クルミ	くるみ	バナナ	豚肉	鶏肉	魚(魚介類)	魚卵	乳(乳糖)	大豆	ゼラチン	その他	果物	種類
9 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	さつまいも	○	○	○																
10 水	農産物(1年~3年:1こ、4年~職員:2こ)	●	○	○																
	きんぴらごぼう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	かきたまみそ汁	○	○	○																
11 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	ひつまみ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
12 金	ニューコッペパン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	ポトフ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
15 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	えびボールと豆腐のすまし汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
16 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	しょうゆラーメン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
17 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	ポークカレー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
18 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	竹の子とわかめのみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
19 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	ミネストローネ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
22 月	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	五目中華スープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
23 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	豚汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
24 水	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	水なべ汁【青森県の郷土料理】	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
25 木	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	あさりと豆腐のみそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
26 金	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	クリームシチュー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
30 火	ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
	牛乳			●																
	フンタンスープ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				

☆☆食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかしを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。☆☆